

*Домницкий Геннадий Владимирович*

студент

Научный руководитель

*Жихарев Дмитрий Александрович*

преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный  
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* в статье рассмотрены новые и стремительно развивающиеся здоровьесберегающие технологии, определена их роль в образовательном процессе.

*Ключевые слова:* здоровье, образовательный процесс, здоровьесберегающие технологии.

Сохранять и формировать здоровье школьников, студентов, в принципе всех детей и подростков, в наше время, при таком темпе развития Страны, задача очень актуальна и имеет большое значение. За последние годы в России ухудшилось здоровье детей и подростков. Проанализировав изучения некоторых ученных, 10% детей, которые закончили школу, считаются здоровыми, 40% детей имеют какое-либо хроническое заболевание.

Поэтому, не просто так повысилось внимание к здоровью школьников, так как состояние здоровья детей и подростков – важно для благополучия общества и государства.

Заболевания среди школьников за последние годы стремительно возрастает. Это связано с экологическими, социальными и наследственными факторами, так же способствует большое психоэмоциональное напряжение. Необходимо обеспечение школьного образования без потерь для здоровья обучающихся.

Только учитель может сделать для обучающегося в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Поэтому он должен обучиться здоровьесберегающим образовательным технологиям.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии?

К здоровьесберегающим образовательным технологиям будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью обучающихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «...забота о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Любой учитель должен: создать условия для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его способности к «конструированию» собственного здоровья.

Ещё Я.А.Каменский стремился найти такой общий порядок обучения, при котором оно осуществлялось бы по единым законам человека и природы. Тогда обучение не потребовало бы иного, кроме искусного распределения времени, предметов и методов.

Определить понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» представляется корректным, исходя из «родового» понятия «образовательные технологии». Если последние отвечают на вопрос «как учить?» (В.В. Гусев, 2000), то логичным окажется ответ: так, чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса – обучающихся и педагогов. Тогда и другие отличительные особенности технологии от методики – воспроизводимость, устойчивость результатов, отсутствие многих «если» (если талантливый учитель, талантливые дети, богатая школа и т. п.) отражают приоритет принципа «Не навреди!».

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее – ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья».

Близкими к ЗОТ являются медицинские технологии профилактической работы, проводимой в образовательных учреждениях. Примерами такой работы служит вакцинация обучающихся, контроль за сроками прививок, выделение групп медицинского риска и т. п. Эта деятельность также направлена на сохранение здоровья школьников, профилактику инфекционных и других заболеваний, но уже не с помощью образовательных технологий.

Формирование у обучающихся ответственности, в том числе и за своё здоровье, воспитательный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач учреждений образования.

Таким образом, решение задачи-минимум с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье всех субъектов образовательного процесса.

Если организовать работу школы в сфере охраны здоровья только задачей-минимум – защитой ученика от вредных воздействий – то лишь небольшая часть образовательного потенциала школы окажется задействованной в интересах здоровья обучающихся. Такой подход, на наш взгляд, не отвечает стратегическим принципам здоровьесбережения и не приводит к достижению целей системы образования. Ведь получается, что пока ребёнок в школе, о нём заботятся, за порогом же школы образовательное учреждение снимает с себя всякую ответственность за здоровье своего воспитанника.

У школы достаточно ресурсов для помощи своим обучающимся в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после окончания школы. Это и учебно-воспитательные программы, и внеклассная работа, и воздействие через родителей обучающихся, и т. д. Содействие процессам формирования адаптационных ресурсов ребёнка, возможностей противостоять патогенному воздействию окружающей среды – как природной, так и социальной – важнейшая

стратегическая задача, решаемая доступными образовательными учреждениями средствами – обучением, воспитанием, содействием развитию.

В соответствии с этим и понимание ЗОТ представляет нам как задача-оптимум, включающая решение задачи-минимум, а также формирование у обучающихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни. Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье обучающихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у обучающихся культуры здоровья.

Последнее принципиально важно, ибо задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье обучающихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достигимой без достаточного уровня здоровья.

Задача здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Из определения здоровьесберегающих образовательных технологий видно, что важнейшей целью внедрения ЗОТ в образовательный процесс является формирование культуры здоровья. Именно на это должны быть в значительной степени направлены усилия школы и семьи, с учётом приоритета в данном вопросе воспитания над обучением. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого – мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Как добиться успеха в жизни, как не стать жертвой алкоголя или наркотиков – приобщившись к

культуре здоровья, за ответами на все эти вопросы ребёнок, подросток обращается именно к учителю, специалисту. И тогда полученная от них информация имеет максимальные шансы быть использованной на практике. Круг замыкается: обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий, как основного инструмента педагогической работы составляют единое целое – дорогу к здоровью.

Как правило, возможности для реализации творческих задач достигаются использованием на уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения. В качестве примера эффективных и доступных форм работы можно привести дискуссию, психолого-педагогический тренинг. К сожалению, для использования их в повседневном учебном процессе необходима не только корректировка учебных программ, но и соответствующая подготовка педагогов. Фактически, это смещение традиционного методического репертуара учителя в сторону психологических технологий. Именно этот вектор профессионального развития учителя позволяет ему не только получить удовольствие от своей работы, в большей степени реализовать индивидуальный подход к обучающимся, но и превратить используемые педагогические технологии в здоровьесберегающие.

Важный принцип здоровьесбережения состоит в оценке учителем того, какой ценой для здоровья конкретный обучающийся, с учётом всех его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, должен расплатиться за полученные на уроке знания, умения, навыки. «Цена обучения для здоровья» – вот тот критерий, который при использовании здоровьесберегающих технологий служит учителю мерилom допустимости тех или иных педагогических воздействий.

Отдельного обсуждения с позиции здоровьесбережения заслуживает вопрос о многократных повторениях на уроках одного и того же (фазы, идеи, примера). Это отдельная важная тема психолого-педагогических технологий, адресованная, главным образом, учителю. Приёмы для оптимизации психоло-

гического состояния обучающихся с целью их последующей работы в определённых режимах.

При планировании работы школы с усилением внимания к вопросам здоровьесбережения необходимо, во исполнение принципа «Не навреди!» Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются физкультминутки. Описания их содержания можно найти в рекомендациях физиологов и гигиенистов. С позиций здоровьесбережения польза от простого выполнения нескольких физических упражнений или гимнастики для глаз минимальна, если при этом учитываются три условия.

1. Состав упражнений физкультминутки должен зависеть от особенностей урока (какой это предмет, в какой вид деятельности были включены обучающиеся до этого, каково их состояние и т. д.).

2. Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Амплитуда стимулируемых эмоций обучающихся может быть различной – от выраженной экспрессии до спокойной релаксации, но во всех случаях занятие должно проводиться на положительном эмоциональном фоне.

3. Учителю, проводящему физкультминутки, необходимо выработать для каждого класса 2-3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

В заключение хочется еще раз отметить, что именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

На настоящий момент не существует единого проекта по созданию здоровьесберегающей и здоровье формирующей педагогической системы.

С помощью разнообразных по содержанию подвижных игр, физических упражнений, оптимально дозированных физических нагрузок можно успешно воздействовать на биологическую природу ребёнка, укреплять его здоровье.

### ***Список литературы***

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. – М.: Просвещение, 1987.
2. Антропова М.В. Работоспособность учащихся в процессе учебной и трудовой деятельности. – М.: Просвещение, 1968.
3. Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников. – М.: Педагогика, 1975.
4. Андрюлис Э.К. Умственная работоспособность школьников в зависимости от общего уровня физического развития / Э.К. Андрюлис, Р.Т. Прошкунене // Новые исследования в СССР. – 1986. – №2.
5. Большая советская энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1975. – Т. 19. – с. 63–64; Т. 25. – с. 415 – 416.
6. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья: в 3 т. – СПб.: Наука.
7. Выготский Л.С. Педагогическая психология / под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – с. 324–341.
8. Хрипкова А.Г. Физиологические аспекты учебной нагрузки учащихся в режиме дня / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова // Советская педагогика. – 1980. – №10. – с. 10–18.
9. Чайченко Г.М. Основы физиологии ВНД. – Киев: Изд-во при Киев. ун-те, 1987. – с. 176.
10. Экхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека / пер. М.А. Богуславской. – М.: Прогресс, 1980. – с. 234.
11. Печенкина С.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/library/2018/12/01/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v>